Меню на 20.03.2026

ОРГАНИЗОВАННОЕ ПИТАНИЕ

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость,
(2 смена) Обед 1-4 классы								
75.28	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/25	Обед	170,58	5,83	4,63	32,2	275	51,70
230.06	Тефтели "Ёжики"	Обед	284	13	20	12	100	64,52
359.05	Пюре картофельное/фасоль струч.с маслом	Обед	133	3	4	22	150	35,95
373	Напиток с витаминами Витошка	Обед	70,71	-	-	18,95	200	13,40
94.87	Батон с отрубями	Обед	67	2	1	13	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	13	30	2,34
4.79	Апельсин	Обед	50,23	-	-	12,3	205	54,03
Итого			**833,52**	**25,83**	**29,63**	**123,45**	-	**224,27**
(2 смена) Обед 5-11 классы (базовый)								
67.97	Салат из квашеной капусты	Обед	65	1	4	6	100	23,94
75.28	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/25	Обед	170,58	5,83	4,63	32,2	275	51,70
230.06	Тефтели "Ёжики"	Обед	284	13	20	12	100	64,52
359.02	Пюре картофельное/фасоль стручковая с маслом	Обед	133	3	4	22	200	48,34
373	Напиток с витаминами Витошка	Обед	70,71	-	-	18,95	200	13,40
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	72	2,7	0,9	14,4	45	3,97
94.36	Хлеб ржаной	Обед	46,4	1,6	-	6,4	20	1,55
4.79	Апельсин	Обед	53,9	-	-	13,2	220	57,98
Итого			**895,59**	**27,13**	**33,53**	**125,15**	-	**265,40**
Завтрак 1-4 классы								
98.37	Бутерброд с маслом 15/10	Завтрак	122,04	1,73	7,41	11,81	25	19,51
43.97	Суфле Фиш с маслом сливочным	Завтрак	198	11	14	17	105	87,01
359.01	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая с масл	Завтрак	133	3	4	22	150	38,18
361	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,05
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	39	1	-	8	20	1,77
Итого			**530,04**	**16,73**	**25,41**	**68,81**	-	**149,52**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость,
Комплекс 1-4 классы (завтрак и обед)								
98.37	Бутерброд с маслом 15/10	Завтрак	122,04	1,73	7,41	11,81	25	19,51
43.97	Суфле - фиш с маслом сливочным	Завтрак	198	11	14	17	105	87,01
359.01	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая с масл	Завтрак	133	3	4	22	150	38,18
361	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,05
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	32	1,2	0,4	6,4	20	1,77
Итого (завтрак)			**523,04**	**16,93**	**25,81**	**67,21**	-	**149,52**
75.28	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/25	Обед	170,58	5,83	4,63	32,2	275	51,70
230.06	Тефтели "Ёжики"	Обед	284	13	20	12	100	64,52
462.01	Булгур с овощной смесью	Обед	220,72	6,35	6,57	38,86	150	26,30
373	Напиток с витаминами Витошка	Обед	70,71	-	-	18,95	200	13,40
94.65	Батон с отрубями	Обед	67,2	1,2	-	13,8	30	2,80
94.36	Хлеб ржаной	Обед	34,8	1,2	-	4,8	15	1,12
116.78	Вафли	Обед	78	1	1	9	22	10,40
4.79	Апельсин	Обед	50,23	-	-	12,3	205	54,03
Итого (обед)			**976,24**	**28,58**	**32,2**	**141,91**	-	**224,27**
Итого			**1 499,28**	**45,51**	**58,01**	**209,12**	-	**373,79**
Комплекс 5-11 классы (№2)								
67.97	Салат из квашеной капусты	Завтрак	65	1	4	6	100	23,94
230.06	Тефтели "Ёжики"	Завтрак	284	13	20	12	100	64,52
359.02	Пюре картофельное/фасоль стручковая с маслом	Завтрак	133	3	4	22	200	48,34
373	Напиток с витаминами Витошка	Завтрак	70,71	-	-	18,95	200	13,40
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	104,4	3,6	-	14,4	45	3,32
4	Яблоко	Завтрак	45,73	-	-	13,07	140	23,42
Итого			**702,84**	**20,6**	**28**	**86,42**	-	**176,94**
Комплекс 5-11 классы (базовый)								
67.97	Салат из квашеной капусты	Завтрак	65	1	4	6	100	23,94
230.06	Тефтели "Ёжики"	Завтрак	284	13	20	12	100	64,52
359.02	Пюре картофельное/фасоль стручковая с маслом	Завтрак	133	3	4	22	200	48,34
373	Напиток с витаминами Витошка	Завтрак	70,71	-	-	18,95	200	13,40
94.36	Хлеб ржаной	Завтрак	104,4	3,6	-	14,4	45	3,32
4	Яблоко	Завтрак	45,73	-	-	13,07	140	23,42
Итого			**702,84**	**20,6**	**28**	**86,42**	-	**176,94**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость,
Комплекс 5-11 классы (завтрак и обед)								
98.37	Бутерброд с маслом 15/10	Завтрак	122,04	1,73	7,41	11,81	25	19,51
43.97	Суфле - фиш с маслом сливочным	Завтрак	198	11	14	17	105	87,01
359.02	Пюре картофельное/фасоль стручковая с маслом	Завтрак	133	3	4	22	200	48,34
361	Чай с сахаром	Завтрак	38	-	-	10	200	3,05
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Завтрак	55,83	1,67	-	11,67	25	2,33
Итого (завтрак)			**546,87**	**17,4**	**25,41**	**72,48**	-	**160,24**
67.97	Салат из квашеной капусты	Обед	39	0,6	2,4	3,6	60	14,37
75.28	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/25	Обед	170,58	5,83	4,63	32,2	275	51,70
230.06	Тефтели "Ёжики"	Обед	284	13	20	12	100	64,52
462.1	Булгур с овощной смесью	Обед	220,72	6,35	6,57	38,86	180	31,57
373	Напиток с витаминами Витошка	Обед	70,71	-	-	18,95	200	13,40
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	40	1,5	0,5	8	25	2,25
4.79	Апельсин	Обед	52,68	-	-	12,9	215	55,29
116.89	Батончик мюсли с фруктовой начинкой	Обед	102,1	1,25	1,24	23,01	50	49,00
Итого (обед)			**979,79**	**28,53**	**35,34**	**149,52**	-	**282,10**
Итого			**1 526,66**	**45,93**	**60,75**	**222**	-	**442,34**
Обед 1-4								
75.28	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/25	Обед	170,58	5,83	4,63	32,2	275	51,70
230.06	Тефтели "Ёжики"	Обед	284	13	20	12	100	64,52
359.01	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая с масл	Обед	133	3	4	22	150	35,95
373	Напиток с витаминами Витошка	Обед	70,71	-	-	18,95	200	13,40
94.87	Батон с отрубями	Обед	67	2	1	13	25	2,33
94.36	Хлеб ржаной	Обед	58	2	-	13	30	2,34
4.79	Апельсин	Обед	50,23	-	-	12,3	205	54,03
Итого			**833,52**	**25,83**	**29,63**	**123,45**	-	**224,27**
Обед 5-11 классы								
67.97	Салат из квашеной капусты	Обед	65	1	4	6	100	23,94
75.28	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/25	Обед	170,58	5,83	4,63	32,2	275	51,70
230.06	Тефтели "Ёжики"	Обед	284	13	20	12	100	64,52
359.02	Пюре картофельное/фасоль стручковая с маслом	Обед	133	3	4	22	200	48,34
373	Напиток с витаминами Витошка	Обед	70,71	-	-	18,95	200	13,40
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	72	2,7	0,9	14,4	45	3,97
94.36	Хлеб ржаной	Обед	46,4	1,6	-	6,4	20	1,55
4.79	Апельсин	Обед	53,9	-	-	13,2	220	57,98
Итого			**895,59**	**27,13**	**33,53**	**125,15**	-	**265,40**

№ рец.	Блюдо	Прием пищи	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость,
Обед ГПД								
75.28	Суп картофельный с крупой с рыбой 250/10	Обед	170,58	5,83	4,63	32,2	260	28,86
230.06	Тефтели "Ёжики"	Обед	284	13	20	12	100	64,52
359	Пюре картофельное	Обед	133	3	4	22	150	30,80
361	Чай с сахаром	Обед	38	-	-	10	200	3,05
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Обед	89,33	2,67	-	18,67	40	3,65
Итого			**714,91**	**24,5**	**28,63**	**94,87**	-	**130,88**
Полдник								
67.99	Салат из капусты с морковью, яблоком	Полдник	64,89	1,12	5,07	4,34	85	12,88
333.07	Макаронные изделия с сыром	Полдник	167,45	4,42	4,56	27,68	150	45,46
53.55	Компот из вишни	Полдник	84,62	0,18	-	20,98	200	24,42
94.97	Хлеб крестьянский витаминный	Полдник	78	2	-	16	25	2,24
Итого			**394,96**	**7,72**	**9,63**	**69**	-	**85,00**

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	16.03.2026 15:37:00	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ СОШ № 18	Шинкевич Елена Владимировна	17.03.2026 11:17:49	D24CC4E8883F8E8F8353A98DC06EB82CD1024AAE

ООО "ГЛОБУСРЕСУРС" **МАОУ СОШ № 18**

Меню на 20.03.2026

СВОБОДНЫЙ ВЫБОР

№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость,
фрукты								
4.86	Банан	Нет	197,23	-	-	48,3	805	240,49
закуска								
322.03	Салат из кальмаров	Нет	-	-	-	-	75	98,38
781.12	Сельдь "под шубой"	Нет	-	-	-	-	100	47,45
111.26	Салат "Крабовый" с капустой	Нет	-	-	-	-	100	36,24
122.4	Салат Столичный	Нет	-	-	-	-	100	59,37
115.06	Салат "Рыжик"	Нет	-	-	-	-	100	32,89
29.02	Салат из свеклы с сыром	Нет	-	-	-	-	100	38,69
128.06	Салат Мимоза	Нет	-	-	-	-	100	61,08
гарнир								
19.65	Капуста цветная отварная	Нет	126,9	2,65	4,43	12,6	150	52,29
12.43	Рис припущенный	Нет	236,1	4,36	5,81	45,92	180	21,20
46.75	Каша гречневая рассыпчатая	Нет	319,11	8,33	10,19	54,78	180	25,30
8.44	Паста Триколлини	Нет	220,8	6	3,6	36	180	28,28
39.17	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	Нет	132,59	1,04	1,23	7,36	50	22,63
359	Пюре картофельное	Нет	159,6	3,6	4,8	26,4	180	36,57
42.69	Картофель запеченый	Нет	-	-	-	-	180	41,69
42.71	Картофель запеченый с грибами	Нет	136,5	4,89	11,16	28	180	58,07
Блюда из рыбы								
371	Шашлычок из рыбы с овощами	Нет	-	-	-	-	100	131,53
121.79	Рыба запеченная (с костью)	Нет	-	-	-	-	100	90,56

№ рец.	Блюдо	Горячее питание	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, г	Стоимость,
Блюда из мяса								
293.13	Пельмени с маслом	Нет	-	-	-	-	210	166,15
45.49	Пельмени отварные со сметаной	Нет	-	-	-	-	220	163,64
35.04	Перец фаршированный с соусом 130/50	Нет	-	-	-	-	180	147,49
413.2	Котлета мясная нат. руб.	Нет	-	-	-	-	80	96,14
12.65	Бифштекс рубленый"Школьный" с яйцом	Нет	-	-	-	-	75	142,32
422.41	Тефтели мясные с соусом 100/50	Нет	384,13	17,37	22,92	20,03	150	74,85
342.01	Бифштекс рубленый	Нет	-	-	-	-	100	184,91
35.44	Гуляш из мяса	Нет	221,17	10,89	15,69	5,37	100	102,75
35.56	Мясо отварное	Нет	-	-	-	-	50	99,11
35.14	Печень по-строгановски	Нет	185	18,03	20,34	33,42	150	82,52
Блюда из птицы								
104.99	Голень кур запеченая	Нет	-	-	-	-	120	83,08
113.61	Филе птицы запеченное с сыром	Нет	-	-	-	-	100	101,62
напиток								
361	Чай с сахаром	Нет	38	-	-	10	200	3,05
1.15	Сок в ассортименте	Нет	86,48	1	0,2	20,6	200	26,29
57.8	Кофе черный раств. с сахаром	Нет	-	-	-	-	200	16,24
53.55	Компот из вишни	Нет	84,62	0,18	-	20,98	200	24,42
53.3	Компот из ягод "Ассорти"	Нет	46	-	-	12	200	10,72
53.26	Напиток из клюквы	Нет	87,6	1,02	0,06	19,76	200	22,87
Мучные изделия								
45.38	Булочка с маком глазурью	Нет	-	-	-	-	110	27,66
45.39	Булочка сдобная с помадкой	Нет	-	-	-	-	100	29,64
109.8	Ватрушка с повидлом	Нет	-	-	-	-	75	19,96
109.43	Ватрушка Лакомка	Нет	-	-	-	-	60	39,17
119.79	Булочка домашняя	Нет	200	3,63	5,25	30,25	100	35,57
91.22	Пирожок печен с зел.луком и яйцом	Нет	-	-	-	-	75	31,45
45.35	Булочка с корицей	Нет	-	-	-	-	100	21,27
95.04	Сдоба Выборгская	Нет	-	-	-	-	100	17,82
91.24	Пирожок печ. с капустой и яйцом	Нет	200	3,63	5,25	30,25	100	25,84
114.07	Расстегай (горб)	Нет	-	-	-	-	80	43,91
1 блюдо								
78.47	Суп-пюре из разных овощей с гренками 250/20	Нет	162	5	6	25	270	34,52
хлеб бел.								
94.52	Хлеб крестьянский витаминный	Нет	53,6	1,6	-	11,2	24	2,17
булочное								
116.97	Язычок слоеный	Нет	154	2	6	20	50	40,63

ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОДПИСИ

Организация	ФИО	Дата и время подписи	Отпечаток сертификата электронной подписи
ООО "ГЛОБУСРЕСУРС"	КОРШЕНКО МАРИНА ВИКТОРОВНА	16.03.2026 15:37:00	01C7F9D6F23D465821609FD0025AFA2DAE001A9D
МАОУ СОШ № 18	Шинкевич Елена Владимировна	17.03.2026 11:17:49	D24CC4E8883F8E8F8353A98DC06EB82CD1024AAE